



Как сохранять спокойствие в современных реалиях

- ☐ **1. Ограничить потребление некоторой поступающей информации**
Новостей и инфоканалов много, а вот что из того, что нам говорят, правда, а что нет - мы не знаем наверняка.
- ☐ **2. Концентрироваться только на хороших новостях и событиях**
Ещё никому не удавалось сохранить спокойствие и нервную систему в сохранности, читая все новости и доверяя каждому написанному или сказанному слову.
- ☐ **3. Заняться чем-нибудь приятным. Например, хобби**
Любимое дело отвлечёт от негативных мыслей и поможет забыть о "внешнем шуме".
- ☐ **4. Смириться**
Да, самое неоднозначное из этого списка. Чтобы выполнить этот пункт стоит понять, что мы не способны контролировать то, что неподвластно контролю
- ☐ **5. Запастись валерианкой**
В современных реалиях она бывает нужна.